

INFORMIRANOST, STAVOVI I ISKUSTVA VEZANA UZ PSIHOTERAPIJU – PRIKAZ REZULTATA ANKETE

Tamara Prevendar
Radojka Sućeska Ligutić
Melita Reiner

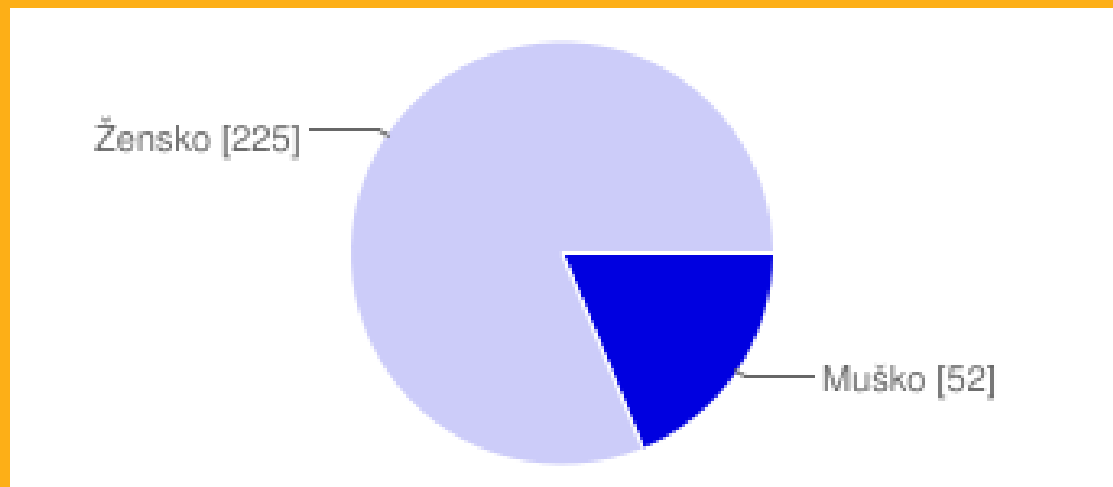
I. Međunarodna konferencija Saveza psihoterapijskih udruga Hrvatske
29. i 30. listopada 2011.
Hotel Panorama, Zagreb

Ispitivanje

- on-line anketa: **informiranost, stavovi, iskustvo**
- selekcionirani uzorak **N=277** ispitanika

- **spol:**

81% žena i 19% muškaraca



Uzorak

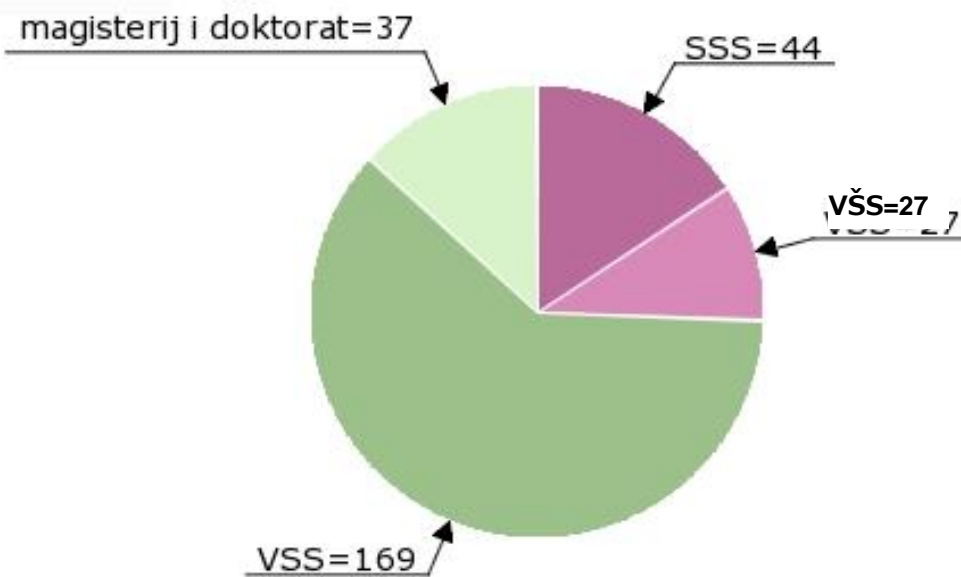
- **obrazovanje:**

SSS 16%

VŠS 10%

VSS 61%

magisterij i doktorat 13%



Uzorak

- **dob:**

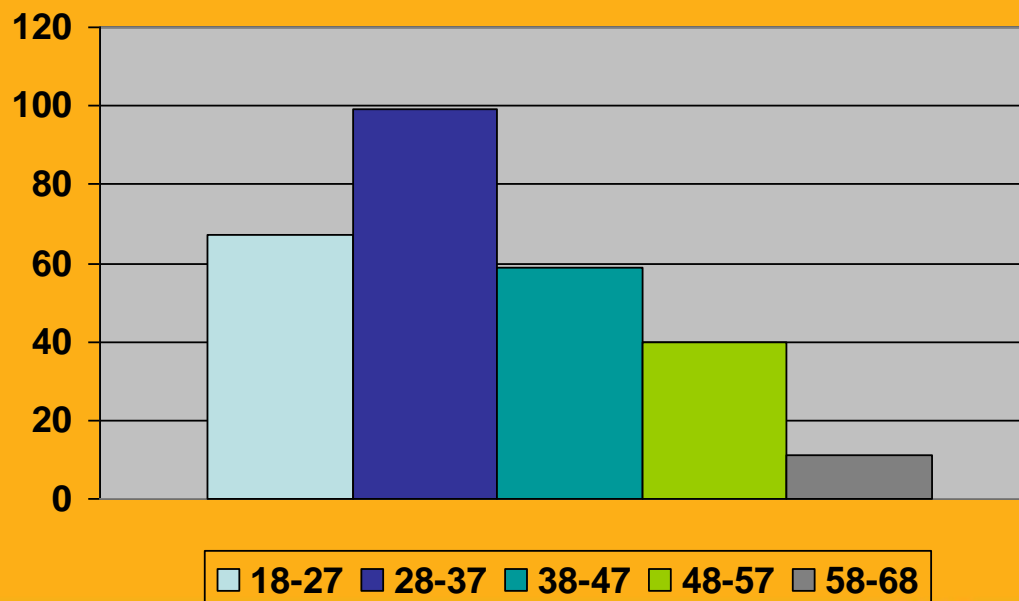
18-27 godina 24,3%

28-37 godina 35,9%

38-47 godina 21,4%

48-57 godina 14,5%

58-67 godina 4,0%



Informiranost

- **PITANJE:** Koje sve struke provode psihoterapiju?

najčešći odgovor: psiholozi, psihijatri

Nadalje...

...pedagozi, sociolozi, liječnici, učitelji, socijalni radnici, struke kreativnog sadržaja, pomagačke struke, defektolozi, psihoterapeuti, oni koji su završili psihoterapijsku edukaciju neovisno o akademskoj struci...

- **PITANJE:** Gdje se sve mogu dobiti usluge psihoterapije?

najčešći odgovori: privatna praksa

...specijalizirane ambulante, bolnički centri, zdravstvene ustanove

“Bilo bi dobro imati dostupne psihoterapeute u javnim institucijama - od škola do organa uprave.”

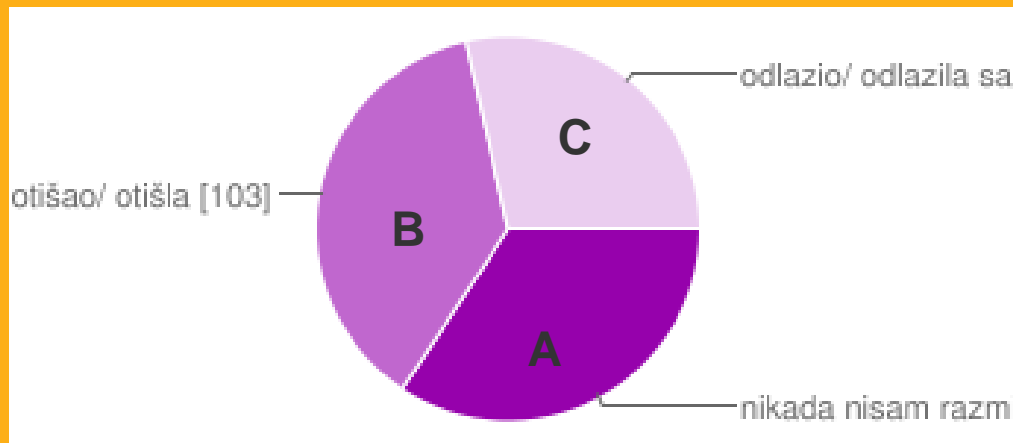
Iskustvo i stavovi

- ISKUSTVO: 3 skupine ispitanika

A nikada nisam razmišljao otići na psihoterapiju **n=95 (34%)**

B razmišljao sam otići, ali nisam otišao **n=103 (37%)**

C odlazio sam na psihoterapiju **n=79 (29%)**



- STAVOVI: 16 tvrdnji (skala Likertovog tipa)

npr.

- U kojoj mjeri smatrate da je psihoterapija korisna zdravima koji imaju probleme

- U slučaju da sami odlučite potražiti pomoć psihoterapeuta koliko bi vam pri odabiru bila važna preporuka prijatelja

Rezultati analiza

Stavovi i spol

Značajne razlike u stavovima s obzirom na spol (ANOVA)

1.) Žene statistički značajno više nego muškarci smatraju da je psihoterapija korisna zdravima koji imaju probleme

$$F= 4,155; p < ,05$$

2.) U slučaju da same odluče potražiti pomoć psihoterapeuta, ženama bi statistički značajno više nego muškarcima pri odabiru bio važan osobni dojam nakon prvog susreta

$$F=10,218; p < ,01$$

3.) U slučaju da same odluče potražiti pomoć psihoterapeuta, ženama bi statistički značajno više nego muškarcima pri odabiru bila važna stručnost psihoterapeuta (educiran je iz psihoterapije)

$$F=4,529; p < ,04$$

Rezultati analiza

Stavovi i iskustvo

1.) Kome je psihoterapija korisna?

- mentalno bolesnima (M=3,94) ***AC**
- zdravima koji imaju probleme (M=4,32) ***AB; BC**
- zdravima koji žele povećati kvalitetu života (M=4,09) ***AB,BC,AC**

2.) Koje su osobine važne za dobrog psihoterapeuta?

- Stručnost (M=4,76)
- Osoba je od povjerenja (M=4,76) ***AC**
- Empatija (M=4,55)***AC**
- Kreativnost (M=4,42)***AB,BC**
- Iskustvo u radu (M=4,13)

3.) Što sve može psihoterapija?

- pomoći osobi da dobije korisne savjete za život (M=3,94) ***AB,AC**
- omogućava bolje nošenje sa stresom (M=4,32) ***AB,AC**
- poboljšava kvalitetu života (M=4,09) ***AB,AC**
- liječi psihičke poteškoće (M=3,91) ***AB**

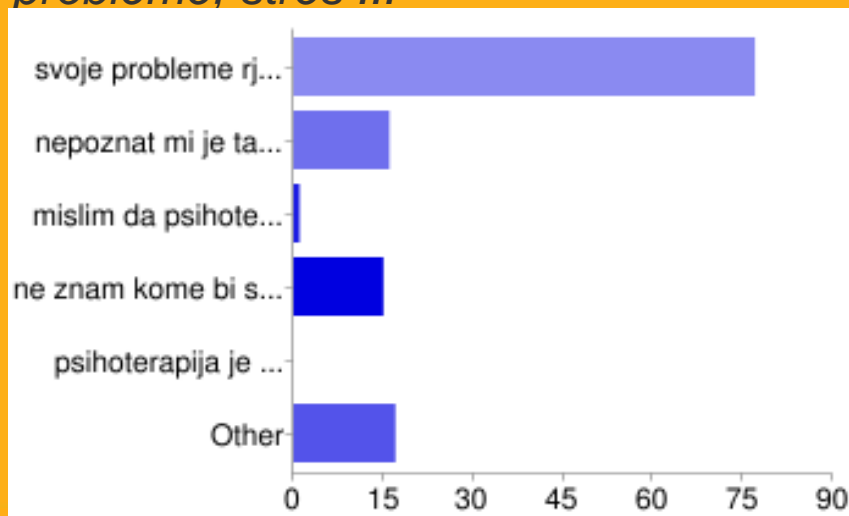
Grupa A: Nikad nisam razmišljao/ razmišljala potražiti usluge psihoterapeuta jer...

...svoje probleme rješavam sam/ sama	81%
...nepoznat mi je taj način rada	17%
...ne znam kome bi se obratio	16%
...mislim da psihoterapija nije korisna	1%
...psihoterapija je za mentalno bolesne, a ja to nisam	0%
...ostali odgovori	18%

Neugodno mi je dijeliti probleme s nepoznatom osobom

Za to imam obitelj i prijatelje

Do sada nisam imala potrebe, probleme, stres ...



Grupa A: Nikad nisam razmišljao/ razmišljala potražiti usluge psihoterapeuta...

...a psihoterapiju zamišljam kao

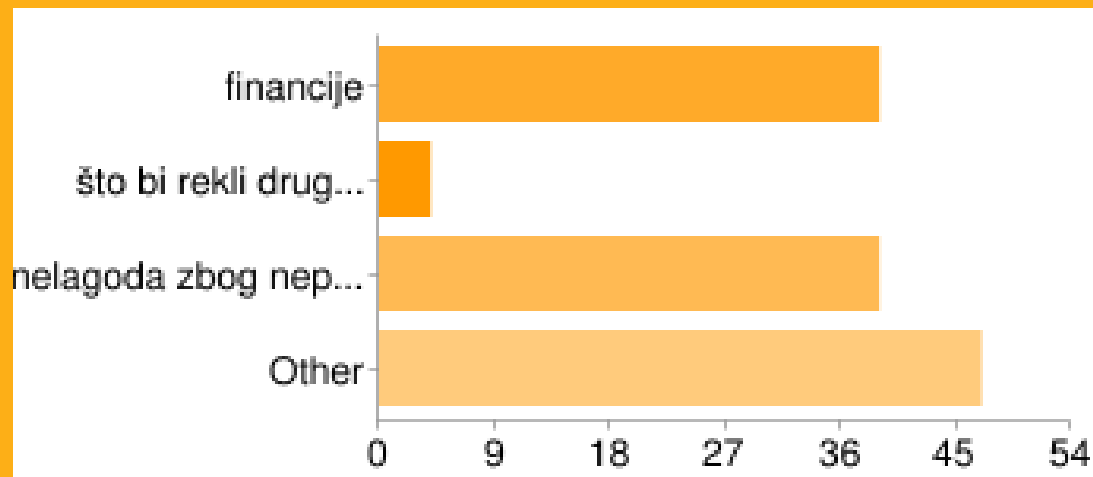
- *razgovor s psihoterapeutom koji pomaže pri: zajedničkom nalaženju rješenja ili rješavanju problema pogledom iz drugog kuta*
- *oslobađanju potisnutih i ograničavajućih sadržaja podsvjesti*
- *ležanje na kauču i razgovor kao u filmu*
- *dobivanje savjeta*
- *nikako, ne znam*

* lijekove spominje samo 2 ispitanika: “... u težim slučajevima se prepisuju i lijekovi”

Grupa B: Razmišljao/ razmišljala sam potražiti usluge psihoterapeuta, ali nisam otišao/ otišla zbog...

...financija	38%
...što bi rekli drugi (sram pred drugima)	4%
...nelagoda zbog nepoznate situacije	38%
...ostalo	46%

manjak vremena, puno posla, ne znam kome ići, pomogao mi je razgovor s prijateljima i obitelji, išla kod psihijatra pa je išlo sporo pa odustala, lijenost, postoje brži načini, riješila sam sama ili riješilo se samo, mislila sam da mogu sama, udaljenost željenog terapeuta



Grupa B: Razlozi zbog kojih sam razmišljao/ razmišljala potražiti usluge psihoterapeuta...

...nezadovoljstvo sobom i životom	68%
...emocionalna kriza	52%
...smrt bliske osobe	16%
...problemi sa samokontrolom	14%
...prekid partnerske veze	11%
...problemi sa okolinom	11%
...gubitak posla	8%
...zlostavljanje	7%
...ostalo	17%

prometna nesreća i posljedice, žalovanje, ab u kasnoj trudnoći, kriza u obitelji zbog rata, panika

Grupa C: Odlazio/ odlazila sam na psihoterapiju...

...jednom do nekoliko puta i nije mi pomoglo	9%
...nekoliko puta i pomoglo mi je	42%
...duže/ više puta dok mi je to bilo korisno	49%

Razlozi zbog kojih sam prekinuo/ prekinula psihoterapiju

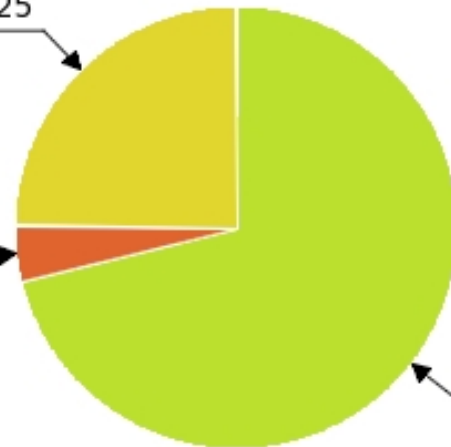
...riješio/ riješila sam problem zbog kojeg sam došao/ došla	38%
...i dalje odlazim na psihoterapiju	24%
...financijski razlozi	12%
...nije mi koristilo	6%
...drugi razlozi	20%

Grupa C: Odlazio/ odlazila sam na psihoterapiju...

...i ponovo bih otišao istom psihoterapeutu ako mi zatreba	71%
...ne bih otišao ponovno	4%
...otišao bih, ali nekom drugom psihoterapeutu	25%

otisao/ otisla bih, ali nekom drugom=25

ne bih ponovno otisao/ otisla=4



ponovo bih otisao/ otisla istom ps

Grupa C: Odlazio/ odlazila sam na psihoterapiju...

– PITANJE: Što biste rekli prijatelju da vas pita što je to psihoterapija?

Odgovori:

- pojmovi koji se odnose na upoznavanje sebe – fokus usmjeren na sebe, razumijevanje sebe.... (17)
- aspekt pomoći pri rješavanju problema (10)
- psihoterapeut ne daje konkretne savjete već navodi osobu da sama pronađe odgovore
- učenje, promjena perspektive, poboljšanje života, nošenje sa životnim izazovima, postizanje ciljeva i dr.

primjeri odgovora:

“Učimo živjeti sami sa sobom, i pritom se mijenjamo...”

“Psihoterapija obuhvaća razne metode koje pomažu da čovjek kreativnije, svrsishodnije i zdravije živi”

“Vještina slaganja kockica u glavi...”

“Prekrasan poklon samome sebi”

“Proces učenja o sebi i vještina ophođenja s vlastitom sudbinom”

“Psihoterapija je fitness za mozak i dušu. Mindgym.”

Usporedba s drugim istraživanjima

Iskustvo:

- 29% ispitanika je bilo na psihoterapiji
 - Istraživanje BAPC: 20% ispitanika se obratilo savjetniku ili psihoterapeutu za pomoć, >50% ispitanika poznaju nekoga tko je to učinio
- 94% ispitanika danas smatra da je prihvatljivo ići na psihoterapiju, dok je to 2004 smatralo samo 67%

Spol:

- 28% muškaraca ima iskustvo (46% nikad nije razmišljalo)
 - istraživanje "Therapy in America" (*Psychology Today*, 2004): psihoterapijski klijenti: 37% muškaraca
 - Al-Rowaie (2001): žene i oni koji imaju bilo kakvo iskustvo u savjetovanju ili psihoterapiji – pozitivniji stav prema traženju profesionalne pomoći
- M i Ž su podjednako zadovoljni s iskustvima psihoterapije

Stručnost

- Ispitanicima je jako važna stručnost psihoterapeuta (M=4,76)
 - BAPC 84% ispitanika će najvjerojatnije zatražiti pomoć od psihoterapeuta sa završenom edukacijom koji je član nekog priznatog tijela

Zaključak

A grupa: oni koji nikad nisu razmišljali otići na psihoterapiju

- nelagoda i nepoznavanje situacije i ne znanje kome se obratiti
- stav da je odlazak na psihoterapiju dokaz da osoba nije sposobna sama riješiti problem ili da nema prijatelje s kojima može podijeliti problem i sl.
- nejasne predodžbe o tome što je psihoterapija zasnovane na informacijama iz medija

B grupa: oni koji su razmišljali potražiti usluge psihoterapeuta, ali nisu otišli

- podjednako često kao razloge navode financije i nelagodu no ne istovremeno
- situacije u kojima razmišljaju da im je potrebna psihoterapijska pomoć: *nezadovoljstvo sobom i životom* (ne govore o bolesti niti o problemima!)

Smjernice za budućnost

- navodi ispitanika koji imaju iskustvo s psihoterapijom (grupa **C**) → bolje razumijevanje psihičkih procesa, svijest o vlastitoj odgovornosti i naglasak na kvaliteti življenja
- kroz **medije** informirati širu javnost o mogućnostima i oblicima rada
- propagirati psihoterapiju *kao stjecanje vještina boljeg rješavanja emocionalnih kriza i biti zadovoljniji sobom*
- propagirati psihoterapiju *kao izraz odgovornosti, snage i otvorenosti za nove spoznaje, a ne “slabosti” i sramote*

Hvala na pažnji!

